WANDERSCHUH-RATGEBER

Blasen – Erste Hilfe

Wann eine Blase aufgestochen werden muss und wann nicht: sterile Nadel statt Taschenmesser, Wundspray, Blasenpflaster, Mullverband zur Polsterung.

Outdoorberater
https://www.outdoorberater.de/wanderschuhe/blasen-erste-hilfe/
Stand: 07.10.2026
Herausgeber: Sammeltresor UG (haftungsbeschränkt), Füssen

Der Ratgeber wird laufend ergänzt — online steht immer die aktuelle Fassung.

Inhalt

1. So entstehen Blasen
2. So behandeln Sie eine Blase richtig
3. Blase gründlich mit einem Wundspray desinfizieren
4. Blasenheilung erfordert Geduld
5. Mit Blasen wandern
6. Checkliste: Ausrüstung für die perfekte Blasen-Behandlung für Wanderer
7. Die Druckstelle ist der Zeitpunkt zum Handeln
8. Vorbeugen: was tatsächlich hilft
9. Die Blase ist schon da — was jetzt
10. Woran Sie eine Entzündung erkennen
11. Was ins Fußset gehört
12. Die Schnürung vor dem Abstieg
13. Nach der Tour
14. Tape richtig anlegen

KURZ GESAGT

Eine Blase entsteht nicht plötzlich. Ihr geht eine Phase voraus, in der die Haut durch Reibung warm und rot wird, und die dauert meist **eine bis mehrere Stunden — wer in dieser Zeit anhält, bekommt gar keine**. Ist sie da, gilt: **möglichst nicht aufstechen**, außer sie sitzt unter dem Fuß und würde beim Gehen ohnehin aufplatzen. Dann wird mit steriler Nadel geöffnet, desinfiziert und mit einem Blasenpflaster abgedeckt.

Jeder Wanderer läuft sich früher oder später einmal eine Blase. Wer noch nie eine Blase hatte, war einfach noch nicht oft genug unterwegs. Blasen können sehr schmerzhaft sein und im schlimmsten Fall sogar das Ende der Wanderung zur Folge haben. Aber das ist nicht immer eine Option, z.B. bei mehrtägigen Wildnistouren. In jedem Fall sollten Sie wissen, wie Sie Blasen vermeiden können und wie Sie Blasen richtig behandeln.

So entstehen Blasen

Blasen werden durch ungünstige mechanische Belastungen hervorgerufen. Eine unvorteilhaft sitzende Socke, eine Naht an der falschen Stelle, neue Wanderschuhe, schlecht sitzende Wanderschuhe oder auch extreme Schweißentwicklung können die Blasenbildung begünstigen. Besonders unangenehm ist, dass dem Besitzer die Blase meist erst dann auffällt, wenn es schon zu spät ist. Wenn Sie ein leichtes Zwicken am oder unter dem Fuß merken, sollten Sie aber trotzdem sofort reagieren, damit die Blase nicht größer wird als unbedingt nötig. Zudem wird eine unbehandelte Blase mit der Zeit immer schmerzhafter.

Vorbeugende Maßnahmen

- Nahtlose Wandersocken tragen
- Dünne Linersocken mit dickeren Übersocken kombinieren
- Socken aus Wolle, Merinowolle, Kunstfaser oder einem Gemisch diese Gewebe tragen – keine Baumwollsocken!
- Füße mit ein wenig Vaseline oder Melkfett einreiben
- Neue Schuhe vor einer großen Tour einlaufen
- Unterwegs bei Pausen Füße lüften
- Bei Tagestouren unterwegs mindestens einmal die Socken wechseln
- Wenn es zwickt: Sofort stoppen und kleine Blase versorgen, damit keine große Blase entsteht!

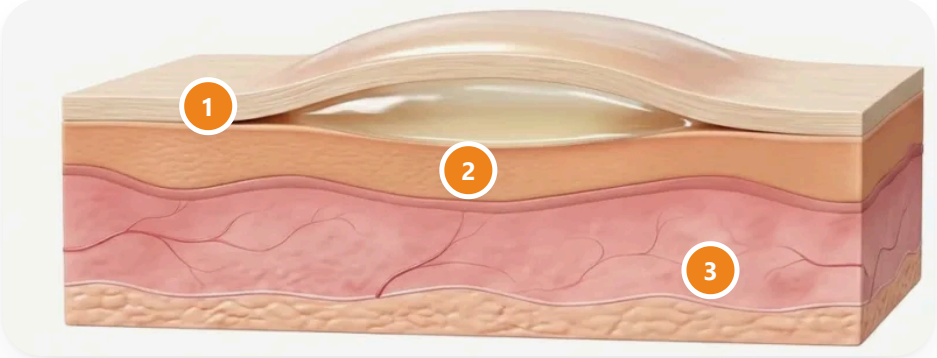
INFOGRAFIK



REIBUNG

Eine Blase entsteht in der Haut, nicht auf ihr

Eine Reibungsblase ist kein Hitzeschaden. Das ist der wichtigste Satz zum Thema, weil fast alle verbreiteten Gegenmaßnahmen von der falschen Vorstellung ausgehen — vom „Durchreiben" oder vom „Wundlaufen" wie bei einer Verbrennung. Tatsächlich entsteht sie durch Scherung zwischen zwei Hautschichten.



1. **Außen haftet die Haut am Strumpf**
   Die oberste Lage bleibt stehen, weil sie an Strumpf und Schuh klebt. Deshalb hilft ein zweiter, dünner Strumpf: Dann gleiten die beiden Strümpfe gegeneinander statt die Hautschichten.

2. **Hier reißt die Zellschicht**
   Knochen und tieferes Gewebe bewegen sich bei jedem Schritt weiter. Dazwischen baut sich Scherspannung auf, bis eine Zellschicht nachgibt — der Spalt füllt sich mit Gewebeflüssigkeit.

3. **Unten bleibt alles verbunden**
   Lederhaut und Unterhaut sind nicht betroffen. Deshalb blutet eine Reibungsblase nicht und heilt von selbst, solange ihr Dach geschlossen bleibt — es ist der beste Verband, den es gibt.

Daraus folgt, was wirklich hilft: Reibung verringern, nicht Hitze. Ein Schuh, der nicht rutscht, ein Strumpf ohne Falten, trockene Füße — und bei ersten Anzeichen ein glattes Pflaster, bevor die Schicht reißt. Die Haut „abhärten" lässt sich dagegen nicht: Die Scherung greift unter der Hornschicht an, nicht an ihr.

Mit KI-Unterstützung erstellt *Schematische, nicht maßstabsgetreue Darstellung.*

Mehr dazu: Schnürtechniken · Leisten und Weite · Einlaufen

So behandeln Sie eine Blase richtig

Falls irgendwie möglich, sollten Sie eine Blase nicht aufstechen, um die Infektionsgefahr zu minimieren. Wenn die Blase allerdings direkt unter dem Fuß sitzt, haben Sie manchmal gar keine andere Wahl, denn die Blase würde früher oder später durch das Gehen ohnehin aufplatzen. Dann ist es besser, wenn Sie die Blase aufstechen und sofort versorgen. **Das sollten Sie aber immer mit einer sterilen Nadel machen.** Erfahrene Wanderer haben immer ein paar sterile Nadeln (gibt es in jeder Apotheke) im Rucksack. Wenn Sie keine steril verpackte Nadel zur Verfügung haben, sollten sie wenigstens das Taschenmesser oder das Werkzeug, das Sie zum

Öffnen der Blase verwenden, mit einem Feuerzeug ein paar Sekunden lang behandeln. Damit erreichen Sie zwar keine optimale Sterilität, aber zumindest senken Sie die Infektionsgefahr etwas.

Blase gründlich mit einem Wundspray desinfizieren

Wenn Sie die Blase aufgestochen und ausgedrückt haben, **sollten Sie die gesamte Blase mit einem Wundspray einsprühen und danach mit einem Blasenpflaster (z.B. Compeed) abdecken**. Normale Pflaster sind aufgrund der unvorteilhaften Form meist nicht gut geeignet für Blasen, aber im Notfall sind normale Pflaster besser als gar kein Pflaster. Wenn Sie große Schmerzen haben, können Sie auch einen Mullverband zur Polsterung anlegen.

Sobald Sie das Tagesziel erreicht haben, sollten Sie den Fuß hochlegen und die Blase abheilen lassen. Die Gelehrten streiten sich darüber, ob es besser ist, die Blase an der Luft oder unter dem Pflaster heilen zu lassen. Wenn Sie das Pflaster abnehmen, steigt tendenziell die Infektionsgefahr.

Blasenheilung erfordert Geduld

Es dauert ein paar Tage, bis eine Blase abgeheilt ist. Wenn Sie die Blase gut versorgen, ist nach ein paar Tagen alles vorbei. Lassen Sie sich von einer Blase nicht den Spaß an der Wanderung verderben und versuchen sie, den leichten Schmerz, der leider unvermeidlich ist, möglichst zu ignorieren! Wenn Sie sich die ganze Zeit mit Ihrer Blase mental beschäftigen, wird aus einer kleinen Blase am Ende tatsächlich ein großes Problem.

Mit Blasen wandern

Wenn Sie auf einer mehrtägigen Wanderung Blasen bekommen, sind Sie mehr oder weniger dazu gezwungen, mit Blasen zu wandern. Damit die Tour nicht zur Tortur wird, sollten Sie folgendes beachten:

- Offene Blasen am Abend mit einem desinfizierenden Wundspray behandeln.
- Für ausreichende Dämpfung beim Wandern sorgen. Neben einem Pflaster ist auch ein Mullverband bei sehr schmerzhaften und großen Blasen eine gute Variante.
- Dicke Socken haben eine zusätzliche dämpfende Wirkung.
- **In schlimmen Fällen: Falls möglich, 1-2 Tage pausieren, damit die Blasen abheilen können.**
- Den Schmerz ertragen: Blasen sind unangenehm, aber noch schlimmer ist schlechte Laune, die durch ständiges Hadern mit dem eigenen Blasen-Schicksal

entsteht.

Checkliste: Ausrüstung für die perfekte Blasen-Behandlung für Wanderer

- Sterile Nadeln
- Sterile Einmalhandschuhe
- Blasenpflaster in unterschiedlichen Größen
- Wundspray
- Mullverband

Die Druckstelle ist der Zeitpunkt zum Handeln

Eine Blase entsteht nicht plötzlich. Ihr geht eine Phase voraus, in der die Haut durch Reibung erwärmt und gerötet wird, und diese Phase dauert meist eine bis mehrere Stunden. Wer in dieser Zeit handelt, bekommt keine Blase.

Praktisch heißt das: **Beim ersten Gefühl von Reibung wird angehalten.** Nicht an der nächsten Hütte, nicht nach dem Anstieg — sofort. Das kostet fünf Minuten und erspart eine Woche. Diese eine Regel verhindert mehr Blasen als jede Ausrüstung, und sie ist die, gegen die am häufigsten verstoßen wird.

Am Fuß wird dann nachgesehen, was die Reibung verursacht. Meist ist es eine Falte in der Socke, ein Sandkorn, eine zu lockere Schnürung, mit der die Ferse im Schuh arbeitet, oder ein feuchter Socken. Alle vier lassen sich an der Stelle beheben.

Vorbeugen: was tatsächlich hilft

Vier Maßnahmen wirken, und sie greifen an verschiedenen Punkten der Entstehungskette an.

Die Schnürung, besonders im Abstieg. Eine Ferse, die im Schuh auf und ab arbeitet, erzeugt genau die Scherbewegung, aus der eine Blase entsteht. Vor dem Abstieg wird nachgezogen, vor allem im Bereich über dem Knöchel. Das ist die wirksamste einzelne Maßnahme überhaupt.

Trockene Füße. Feuchte Haut ist weicher und reibt stärker. Deshalb wirken ein Sockenwechsel zur Mittagspause und Socken mit gutem Feuchtigkeitstransport mehr, als ihr Preis vermuten lässt. Mehr dazu im Ratgeber zu Wandersocken.

Keine Falten, keine Nähte an der Belastungsstelle. Socken werden faltenfrei angezogen und auf links gedreht, wenn eine dicke Naht auf eine empfindliche Stelle

fällt. Baumwollsocken sind ungeeignet, weil sie Feuchtigkeit speichern und ihre Form verlieren.

Bekannte Stellen vorher abkleben. Wer weiß, wo er regelmäßig eine Blase bekommt, klebt diese Stelle vor der Tour mit Tape ab — nicht erst, wenn es brennt. Das ist bei wiederkehrenden Problemstellen zuverlässiger als jede Behandlung danach.

Die Blase ist schon da — was jetzt

Hier entscheidet eine Frage über das Vorgehen: Ist die Blase geschlossen oder offen?

Geschlossen und klein: nicht öffnen. Die Haut darüber ist der beste Wundschutz, den es gibt, und steril. Abgepolstert wird mit einem Blasenpflaster, das über die Blase hinausreicht, oder mit einem Ring aus Filz oder Tape, der den Druck um die Blase herum abfängt.

Geschlossen und groß, mit Druckschmerz: Hier ist das Öffnen eine Abwägung. Eine große Blase unter dem Fußballen platzt beim Weitergehen ohnehin, und dann unkontrolliert und unter Schmutz. Wer öffnet, tut es mit einer desinfizierten Nadel seitlich am Rand, drückt die Flüssigkeit vorsichtig heraus und lässt **die Hautdecke liegen**. Sie ist der Wundschutz. Anschließend desinfizieren und abdecken.

Offen: reinigen, desinfizieren, mit einem Wundpflaster abdecken, das nicht an der Wunde klebt. Lose Hautfetzen bleiben liegen, soweit sie noch anhaften. Von hier an ist es eine Wunde und keine Blase mehr — und sie braucht täglich einen Blick.

Woran Sie eine Entzündung erkennen

Dieser Abschnitt ist der wichtigste und steht in den meisten Ratgebern nicht. Eine offene Blase ist eine Wunde, und am Fuß in einem feuchten, warmen Schuh kann sie sich entzünden.

Warnzeichen sind **zunehmende statt abnehmende Schmerzen**, eine Rötung, die sich über den Blasenrand hinaus ausbreitet, Überwärmung, Schwellung, eitriges Sekret, rote Streifen in Richtung Knie oder Fieber. Treten solche Zeichen auf, gehört das ärztlich angesehen, und zwar zeitnah — bei roten Streifen oder Fieber ohne Aufschub.

Das gilt besonders bei Vorerkrankungen, die die Wundheilung oder das Empfinden am Fuß beeinträchtigen. Wer nicht spürt, dass eine Druckstelle entsteht, bekommt die Blase ohne Vorwarnung — in solchen Fällen gehört die regelmäßige Fußkontrolle zur Tourenroutine und nicht zur Behandlung.

Was ins Fußset gehört

Eine kleine, eigene Tasche, die man ohne Umpacken erreicht, und darin:

Blasenpflaster in zwei Größen — sie polstern und nehmen die Reibung auf. **Tape** (Leukoplast oder Sporttape) zum Abkleben bekannter Stellen und zum Fixieren. **Desinfektionsmittel** als Spray oder in Einzeltupfern. **Sterile Nadeln**, einzeln verpackt. **Eine kleine Schere** oder das Messer am Multitool. **Filz oder Moleskin**, um Druckringe zu schneiden.

Zwei Dinge, die nicht hineingehören: Watte, weil sie an der Wunde festklebt, und Hausmittel wie Fäden durch die Blase zu ziehen — das öffnet die Haut an zwei Stellen und hält sie offen. Das Fußset liegt am besten bei den Schuhreparatursachen, weil ein Schuhschaden und eine neue Druckstelle meist zusammen auftreten.

Die Schnürung vor dem Abstieg

Ein eigener Abschnitt für die wirksamste Einzelmaßnahme, weil sie am häufigsten übersehen wird: Die meisten Blasen entstehen im **Abstieg**, nicht im Aufstieg. Dort schiebt sich der Fuß nach vorn, die Ferse hebt sich bei jedem Schritt, und genau diese Scherbewegung erzeugt die Blase.

Dagegen hilft, am Übergang vom Aufstieg zum Abstieg kurz anzuhalten und nachzuschnüren — besonders über dem Knöchel, wo die Ferse gehalten wird. Im Aufstieg darf der Vorfußbereich locker bleiben, damit der Fuß abrollen kann; im Abstieg wird genau dort fester gezogen.

Wer das zur Gewohnheit macht, verliert zwei Minuten je Tour und bekommt deutlich weniger Blasen. Es ersetzt kein passendes Schuhwerk, aber es holt aus vorhandenem das Beste heraus.

Nach der Tour

Eine abgeheilte Blase hinterlässt eine Stelle, an der die Haut dünner ist — und genau dort entsteht beim nächsten Mal wieder eine. **Deshalb lohnt es, sich zu notieren, wo die Blase saß, und diese Stelle vor der nächsten Tour vorbeugend abzukleben.**

Und es lohnt die Ursachenfrage: Eine Blase an derselben Stelle bei jeder Tour ist kein Zufall, sondern ein Hinweis auf den Schuh. Zu kurz, an der Ferse zu weit, eine innen vorstehende Naht — all das lässt sich prüfen, und es ist der dauerhafte Weg.

Tape richtig anlegen

Beim vorbeugenden Abkleben entscheidet die Ausführung: **Das Tape muss faltenfrei und ohne Zug aufliegen und über die empfindliche Stelle hinausreichen.** Eine Falte im Tape reibt stärker als die Haut darunter.

Angelegt wird auf trockene, fettfreie Haut — nach dem Eincremen hält kein Tape. Und die Kanten werden angedrückt, sonst rollt sich das Band im Schuh auf und wirkt genau gegenteilig.

> **KURZ GEMERKT**
>
> Beim ersten Gefühl von Reibung halten Sie an — **sofort, nicht an der nächsten Hütte**. Dann sehen Sie nach, was reibt: meist eine **Sockenfalte**, ein **Sandkorn**, eine **zu lockere Schnürung** oder ein **feuchter Socken**. Fünf Minuten dafür ersparen eine Woche.